心理科学进展　2022, Vol. 30, No. 11, 2586–2594
Advances in Psychological Science

https://doi.org/10.3724/SP.J.1042.2022.02586

人际感恩对关系维持的影响*

李　松[1]　刘峻君[2]　鲍秀琴[1]　陈　旭[1]

([1]西南大学心理学部, 重庆　400715) ([2]西华师范大学教育学院心理系, 四川　南充　637002)

摘　要　尽管关系维持策略对形成良好的人际关系和增强个人福祉有着重要意义, 但也增加了个体被拒绝的风险和痛苦。以往研究已经发现人际感恩一方面能在关系面临威胁时激活威胁缓冲策略修复人际关系, 另一方面也能在威胁解除时激活关系增强策略建立和促进人际关系, 但人际感恩也增加了使用非适应关系维持策略的可能。此外, 自我评价和他人评价有助于解释人际感恩的关系维持功能。未来研究应从二元互动视角考察人际感恩的关系维持功能; 从多元评价视角考察自我评价和他人评价在人际感恩对关系维持的影响中扮演的角色; 并结合多种研究方法拓展人际感恩的关系维持功能研究。

关键词　人际感恩, 关系维持, 对自我的评价, 对他人的评价

分类号　B849: C91

1　引言

良好的人际关系有助于个体应对威胁, 提高生存和繁衍的几率, 提升个体的幸福感并促进社会和谐。关系维持是个体用以建立、维持、修复和增强人际关系的一系列策略(Ogolsky et al., 2017)。然而, 当个体付出时间和资源促进和修复人际关系时, 也许会收到与自身付出不相称的回报, 甚至导致自身受到伤害(Bartlett et al., 2012)。感恩被视为“美德之源”, 分为特质感恩和状态感恩, 特质感恩指个体关注并感激生活积极面的人格特质, 状态感恩指个体因受恩惠而产生的情绪感受(郭一蓉　等, 2021; McCullough et al., 2002)。人际感恩作为一种状态感恩, 产生于高质量的人际互动, 是个体在感知到他人的善意及时满足了自身需要时产生的一种称赞他人的积极情绪, 有助于抑制自我保护动机, 激活关系维持动机(Algoe et al., 2016)。以往研究已经发现人际感恩对关系维持具有积极影响, 无论是受惠者表达感恩, 还是施惠者接受感恩, 均能增强关系维持倾向(Gordon et al., 2011; Park et al., 2019)。

尽管以往综述研究已经关注到人际感恩对人际关系的影响(曹欢, 2017; 梁宏宇　等, 2015; Algoe, 2012), 但缺乏对人际感恩在关系维持表现形式上的系统梳理, 更缺乏对其影响途径的探讨。梳理人际感恩对关系维持的影响及其途径, 既可为感恩教育提供实证依据, 又可为人际关系的修复与促进提供借鉴。因此, 为了进一步厘清人际感恩对关系维持的影响, 本文将首先阐述人际感恩在关系维持上的功能; 然后在关系维持的风险管理理论基础上, 该理论详细阐述了人际互动情景是如何通过影响个体对自我和他人的评价进而影响关系维持的(Cavallo et al., 2014), 提出人际感恩影响关系维持的风险管理模型以梳理人际感恩对关系维持的影响途径。

2　人际感恩的关系维持功能

根据人际关系是否面临威胁, 关系维持可分为威胁缓冲和关系增强两种策略, 前者指当人际关系受到威胁时, 有助于人际关系恢复到特定水平的策略(Ogolsky et al., 2017); 后者指当社交环境中无威胁存在时, 有助于提升关系质量的策略。此外, 近年来非适应性关系维持策略受到了研究者们的关注, 即个体为了满足人际交往的需求, 采用违背自身意愿或社会规范的策略维持与他人的关系(Costanza Baldry & Cinquegrana, 2021;

收稿日期: 2021-10-25
* 重庆市硕士研究生科研创新项目(CYS21083)资助。
通信作者: 陈旭, E-mail: chenxu@swu.edu.cn

Zhu et al., 2020)。实证研究发现, 人际感恩在人际关系受到威胁时, 增强了个体采用威胁缓冲策略的意愿; 在人际关系未受威胁时, 促进了使用关系增强策略的倾向; 但同时也更提高了使用非适应性关系维持策略的可能(详见图 1 和下文)。

2.1　人际感恩的威胁缓冲作用

当人际关系遭遇威胁时, 个体将采取具有针对性的策略缓冲威胁带来的消极影响, 使关系质量恢复到特定水平。Ogolsky 等人(2017)进一步将威胁缓冲策略分为个体层面缓冲策略(指个体独自应对威胁采用的策略, 如积极重构)和互动层面缓冲策略(指个体在与伙伴互动时采用的策略, 如积极互动)。

在个体层面, 人际感恩有助于增强个体对消极事件的积极重构。最近的一项研究发现相较于控制组, 感恩训练使个体在面对消极事件时更倾向于采用积极重构应对威胁, 维持了人际关系质量(Sanhaji, 2021)。Fazal-e-Hasan 等人(2021)同样发现感恩的大学生乐于以积极的视角看待与他人的关系, 从而更愿意与他人保持亲密联系。人际感恩也将帮助对他人和关系持有消极偏向的个体(如非安全依恋个体和抑郁个体)改善与他人的关系。例如, Park 等人(2019)的研究发现无论是受惠者表达感恩还是施惠者被感恩均能缓冲非安全依恋对人际关系质量的消极影响。培养人际感恩也许是改善抑郁个体人际关系的重要方法。如果夫妻间经常表达感恩, 抑郁将正向预测婚姻关系质量; 相反, 如果夫妻间较少表达感恩, 抑郁将显著降低婚姻关系质量(Duncan et al., 2018)。

此外, 人际感恩也减少了关系损害行为。一方面人际感恩将抑制伙伴做出损害关系的行为。研究发现为期 10 天的感恩训练将使个体遭遇更少的职场欺凌(Locklear et al., 2021)。另一方面人际感恩也将减少个体自身的关系损害行为, 特别是在高威胁情景下。一项考察人际感恩对竞争破坏行为的研究发现, 相较于中性和快乐情绪启动, 人际感恩启动在竞争情景下, 减少了个体对伙伴获益行为的破坏(Sasaki et al., 2020)。这可能是由于在威胁情景下, 感恩的个体更能理解伙伴的行为和意图, 更愿意为了维持关系质量而减少关系损害行为。DeWall 等人(2012)进一步发现只有在遭遇人际威胁时(来自伙伴的侮辱), 人际感恩才能通过增强对伙伴的共情降低身体攻击, 而当人际威胁不存在时, 人际感恩不能影响个体的身体攻击水平。

在互动层面, 人际感恩的威胁缓冲作用主要

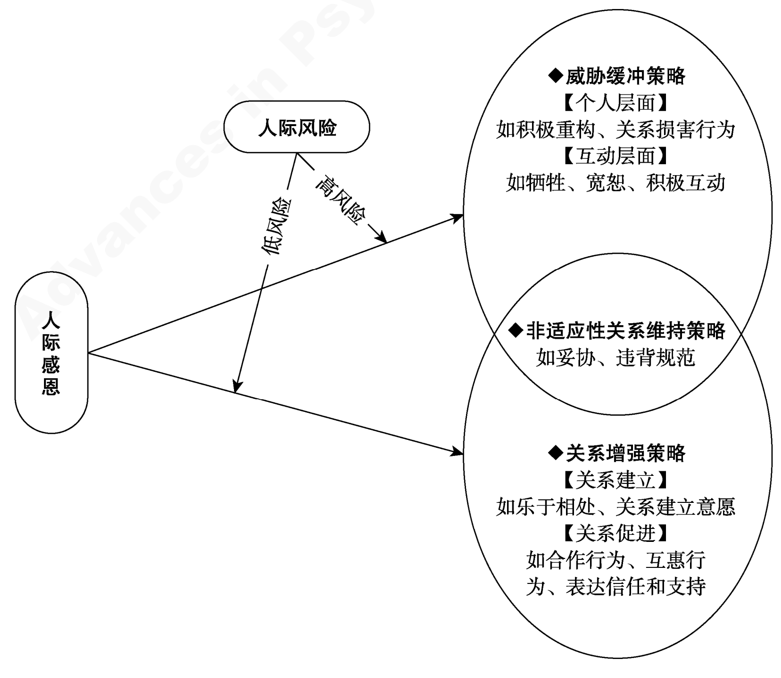


图 1　人际感恩的关系维持功能

体现在以下三个方面。首先，基于社会交换理论，鉴于人际感恩增强了个体对伙伴的积极感知，个体将做出自我牺牲以回报伙伴(Lambert & Fincham, 2011)。研究表明，人际感恩将增强个体付出时间成本陪伴伙伴的意愿，同时也将采取行动降低伙伴的排斥感，即使这种行为将使自身付出较大的代价(Bartlett et al., 2012)。任海霞等人(2021)发现相较于控制组，人际感恩组初中生更有可能损失自身利益维持与他人的合作关系。然后，当伙伴做出有损关系的行为时，人际感恩将增强个体对伙伴的宽恕。研究发现相较于中性情绪组，人际感恩组个体更愿意宽恕他人，更少惩罚冒犯者(许忠涛, 2021)。最后，人际感恩有助于增强积极互动以解决关系问题。例如，当关系遭遇困境时，乐于表达感恩的个体能开放、舒适地表达对关系的担心，维持人际关系质量(Lambert & Fincham, 2011)。国内关于信任博弈的研究也发现，当个体遭遇信任违背后，人际感恩启动增加了个体的投资额，修复了对他人的信任(魏雅茹, 2020)。

2.2 人际感恩的关系增强作用

Ogolsky 等人(2017)认为当个体没有感知到明显的外部威胁时，个体会在人际互动中积极主动地采取关系增强策略建立人际关系，并乐于使这种新建立的关系发展为高质量的亲密关系。

人际感恩有助于建立人际关系。建立人际关系需要个体为伙伴和关系付出努力，并承担可能被伤害甚至关系破裂的痛苦(Cavallo et al., 2014)。在收到他人的恩惠后，个体倾向于认为他人是善良、深情和耐心的(Lambert & Fincham, 2011)，并认为在将来需要帮助的时候会再次得到伙伴及时的帮助(Park et al., 2019)，这增强了个体回报施惠者并与其建立关系的意愿(Ma et al., 2017)。研究发现，在接受陌生人的帮助后，感恩的个体期待再次与施惠者相见，并愿意花更多的时间与施惠者相处，这是建立人际关系的前提(Bartlett et al., 2012)。Zhu 等人(2020)要求被试想象在搬家中被新同事帮助的场景，发现相较于控制条件，感恩条件下被试更倾向于与新同事建立联系。上述这些研究均在实验室中通过要求被试想象虚拟帮助以诱发人际感恩，缺乏生态效度。Algoe 等人(2008)考察了自然情景下诱发的人际感恩对关系建立的影响，发现当女生联谊会老成员感知到新成员对其的感恩后，愿意花更多时间与新成员相处。因此，人际感恩促进了人际关系的形成。

人际感恩有助于促进人际关系。根据情绪的功能分析法，情绪既能促使个体采取行动解决问题，也能向他人传递自己已经意识到这种诱发情绪的情景(Algoe, 2012)。同样，人际感恩一方面会促使个体付出更多的努力维持人际关系，如采用更多的合作、互惠和支持行为(刘军 等, 2019; 涂红伟 等, 2021)。实证研究发现人际感恩启动使个体愿意付出更大投资，以满足他人需要(高晓瑞 等, 2020)。同时，一项历时 4 年的纵向研究发现，对伴侣感恩的个体更有可能在将来采用关系增强策略促进亲密关系(Kubacka et al., 2011)。另一方面，个体的感恩表达也能向伙伴传递信息，使伙伴意识到自己的帮助对个体很重要，因而更愿意在将来维持与个体乃至他人的关系(Algoe, 2012; Gordon et al., 2011)。然而，伙伴真实的感恩(而非个体感知到的)能否增强个体的关系维持倾向目前的实证研究结果并不一致。有的研究发现伙伴的感恩能显著增强个体的关系维持水平(Algoe et al., 2016)，但也有研究发现两者关系并不显著(Parnell et al., 2020)。可能的原因是，人际感恩对关系维持的影响会受到动机因素的调节。Baker (2021)发现人际感恩通过对伴侣的内隐评价增强了对关系的承诺；同时人际感恩也通过对自我和伴侣的外显评价降低了对关系的承诺，特别是在个体不愿意回报伴侣时。此外，感恩表达的方式也可能解释这一不一致现象。当伙伴的感恩表达强调了施惠者帮助对自己的重要性而非施惠者付出的代价时，施惠者更愿意在将来采用关系维持策略(Park et al., 2021)。因此，人际感恩对于关系促进至关重要，但未来的研究有必要从二元互动视角进一步考察两者的关系。

2.3 人际感恩对非适应性关系维持策略的影响

尽管以往研究已经证实人际感恩不仅有利于修复人际关系，也有助于人际关系的建立与促进，但人际感恩也可能使个体采用违背自身意愿或社会规范的非适应性关系维持策略与他人保持联系(Wood et al., 2016)。研究发现在面对伙伴的威胁时(如伙伴表现出高竞争性和受到伙伴的侮辱)，人际感恩更有可能降低自身的消极互动行为(DeWall et al., 2012; Sasaki et al., 2020)。国内研究同样发现当面对高竞争性伙伴时，相较于中性情绪组，人际感恩组初中生更愿意信任伙伴(宋鑫焱, 2020)。

表明人际感恩在缓冲人际威胁的同时, 也使个体为了满足人际需要而违背自身意愿做出妥协。的确, 对施虐伴侣的感恩增加了女性宁愿再次被虐待也要同施虐者保持联系的可能性(Costanza Baldry & Cinquegrana, 2021)。除了采用违背自身意愿的关系维持策略外, 人际感恩也会使个体违背社会规范与他人保持联系。Zhu 等人(2020)采用疼痛分担的方式诱发人际感恩, 结果发现虽然人际感恩增强了中国人与施惠者建立联系的倾向, 但也正是通过关系建立倾向的中介作用促使个体采用违背社会规范的方式(撒谎或降低应有惩罚)以避免施惠者受到伤害。然而, 目前对人际感恩影响非适应性关系维持策略的潜在机制依然知之甚少。

综上所述, 人际感恩对人际关系具有威胁缓冲和关系增强功能。具体而言, 当人际关系面临威胁时, 人际感恩在个人层面和互动层面帮助个体修复人际关系。当威胁解除后, 人际感恩增强了个体维持关系的意愿, 肯定了伙伴的重要性并鼓励伙伴进一步维持人际关系, 促进了关系的成长。但是, 人际感恩也可能使个体采用非适应性策略违背自身意愿和社会规范以保持与他人的联系。

3　人际感恩对关系维持的影响途径

虽然实证研究证实了人际感恩对关系维持的促进作用, 但人际感恩影响关系维持的途径目前尚无一致观点。例如, 积极情绪的扩展建构理论侧重于人际感恩作为一种积极情绪对自我的扩展、建构作用(Stellar et al., 2017)。相反, 感恩的发现、提醒和绑定理论强调人际感恩对高质量他人的发现、提醒功能, 侧重于人际感恩称赞他人的作用(Algoe, 2012)。因此, 尽管研究者们已经基于感恩的不同理论从自我和他人视角解释人际感恩对关系维持的影响, 但并未形成整合、系统的理论模型。关系维持的风险管理理论为整合人际感恩对关系维持的影响途径提供了可能(Cavallo et al., 2014)。

承诺问题是关系维持的重要挑战, 即尽管关系维持策略有助于修复和促进人际关系, 激活了关系维持动机; 但增加了个体遭受更大伤害的风险, 也激活了自我保护动机(Bartlett et al., 2012)。关系维持的风险管理理论被用于阐述个体在人际互动中如何通过风险管理平衡自我保护和关系维持的冲突, 认为关系维持是个体在人际互动(如感恩互动)中风险管理的结果; 当个体对自我和他人具有积极评价时, 个体将倾向于采用关系维持策略修复和促进人际关系(Cavallo et al., 2014)。人际感恩作为高质量人际互动结果, 一方面具有积极情绪的普遍特性, 拓展并建构了广泛的自我资源; 另一方面也具有称赞他人的独特特性, 增强了对他人的积极感知, 这提高了对自我和他人的积极评价, 从而更愿意使用关系维持策略(Algoe et al., 2016)。基于此, 本文提出如图 2 所示的人际感恩影响关系维持的风险管理模型, 人际感恩将通过影响自我评价和他人评价两条路径影响关系维持策略的使用, 下文将分别阐述这两条路径。

3.1　对自我的积极评价

作为积极情绪, 人际感恩拓展了自我资源, 通过向个体传递被接纳、认可的信息, 增强了对自我的积极评价, 感恩的人具有更高的自我价值

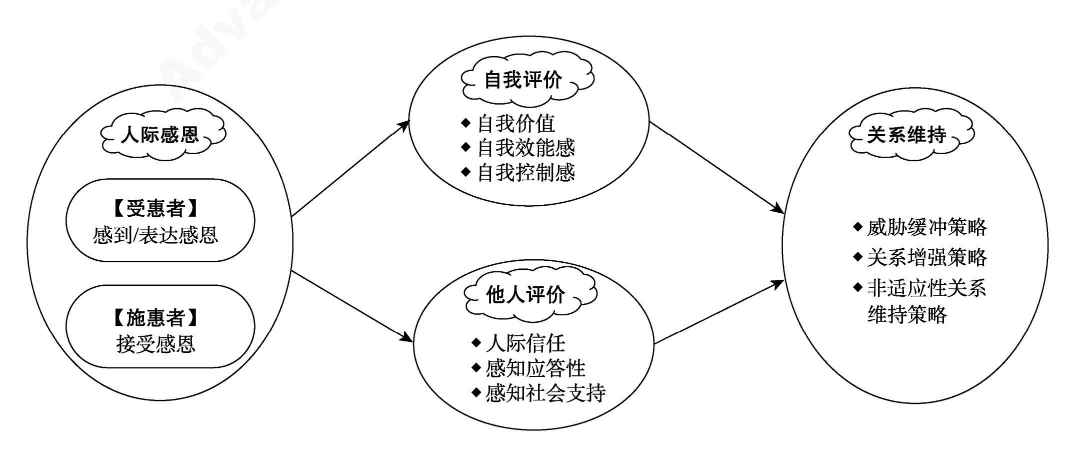


图 2　人际感恩影响关系维持的风险管理模型

感、效能感和控制感(郭一蓉 等, 2021; Alkozei, Smith, & Killgore, 2019)。同时, 人际感恩也降低了对自我的消极评价, 如较少消极解释自身外貌和消极解释自我(Alkozei, Smith, Waugaman et al., 2019; Geraghty et al., 2010)。人际感恩对自我评价的改善作用一方面使个体认为自己有能力应对人际互动, 对伙伴是有价值的, 难以替代的; 另一方面通过投射作用使个体相信伙伴对其也具有相似评价, 这有助于抑制自我保护动机, 激活关系维持目标(Murray et al., 2006)。因此, 人际感恩通过增强对自我的积极评价, 降低了对社交风险的担心, 因而更愿意维持人际关系(Cavallo et al., 2014)。换言之, 人际感恩将通过改善自我评价增强关系维持水平。

实证研究结果支持了这一观点, 人际感恩能通过对自我评价的改善作用增强威胁缓冲策略的使用。Zeng 等人(2020)发现自我同情中介了特质感恩对关系损害行为的影响, 表明当感恩的个体面对挫折、逆境时, 会对自己更仁慈和宽容, 从而减少了对关系的损害。人际感恩也能使个体相信其具有更多的自我资源用以应对人际互动, 从而减少了工作场景中的关系损害行为(Locklear et al., 2021)。此外, 人际感恩能通过对自我评价的改善作用加强关系增强策略的使用。研究发现人际感恩使个体对自我具有更积极的评价, 认为自己具有更高社会价值, 更愿意帮助他人以与他人保持联系(Grant & Gino, 2010)。Jiang 等人(2017)也发现高特质感恩的中国大学生具有更高的自我价值, 以至于更愿意帮助他人。

3.2 对他人的积极评价

作为高质量人际互动结果, 人际感恩增强了对他人的积极评价。Lambert 等人(2010)发现表达感恩能改善个体对他人的感知, 认为他人是理解、重视且关心自己的, 这种积极影响在六周后依然存在。同时, 当施惠者觉察到受惠者的感恩后, 感知到了更高的应答性, 对受惠者有着更积极的评价(Algoe et al., 2016; Baker, 2021)。对他人的评价将决定个体对他人的行为方式(Baker, 2021), 这些对他人的积极评价将增强关系维持策略的使用(Hicks & McNulty, 2019)。因此, 人际感恩使个体相信当自己有需要时将获得他人及时的帮助而不是伤害, 对他人有着更积极的评价, 因而会优先采取关系维持策略加强与他人的联系, 而非为了自我保护避免人际互动(Cavallo et al., 2014)。换言之, 人际感恩将通过改善他人评价增强关系维持水平。

一方面, 人际感恩增强了受惠者对施惠者的积极评价, 使受惠者更乐于采用关系维持策略。研究发现人际感恩将帮助个体发现以前未注意到的高质量伙伴, 感恩表达增强了对伙伴的积极评价, 认为伙伴是温暖、体贴的, 这使个体更愿意留下自己的联系方式以维持与他人的关系(Williams & Bartlett, 2015)。此外, 人际感恩对他人评价的改善作用也能修复人际关系。Lambert 和 Fincham (2011)发现对伙伴的积极评价完全中介了表达感恩对威胁缓冲的影响, 表达感恩组被试对伙伴持有更积极的看法, 从而能更舒适地向伙伴表达对关系的担忧。

另一方面, 受惠者的感恩表达也将改善施惠者对受惠者的感知, 这使施惠者更愿意继续维持与受惠者的关系。Mangus 等人(2017)发现销售员对顾客的感恩增强了顾客对销售员角色外行为的感知, 认为销售员会为自己做更多有益的事情, 这使顾客即使付出更大的代价也愿意与其维持关系。Park 等人(2019)在浪漫关系中也发现了相似结果, 如果伴侣从个体的感恩表达中感知到了更多的关心, 关系满意度将会增强。然而, 个体对他人的评价容易受个体动机的影响, 内隐社会评价能更好的解释人际感恩对关系维持的影响。Baker (2021)发现如果个体在感知到伴侣的感恩后不愿意回报伴侣, 个体将有意识地降低对伴侣的评价, 减少对关系的承诺; 但在无意识加工层面, 个体却增加了对伴侣的积极评价, 从而增强了对关系的承诺。

总的来说, 人际感恩一方面将拓展、建构自我资源, 改善对自我的评价, 另一方面也将帮助个体发现高质量伙伴, 改善对他人的评价, 人际感恩这种对自我和他人评价的改善作用将使个体更愿意采用关系维持策略修复和促进人际关系。

4 小结与展望

综上所述, 以往研究已经发现了人际感恩的关系维持功能, 这些研究近年来正在蓬勃发展。本文在已有理论和实证研究基础上, 分别阐述了人际感恩的威胁缓冲功能和关系增强功能, 并指出了人际感恩对非适应性关系维持策略的影响。

更重要的是，本文指出对自我和他人的评价是解释人际感恩对关系维持影响的重要途径。然而，尽管该研究领域已经取得了丰硕的成果，但仍然存在一些问题亟待考察，未来的研究可以进一步考察以下三个方面以更好地通过人际感恩改善人际关系。

4.1 从二元互动视角考察人际感恩对关系维持的影响

人际感恩作为人际互动的结果，包括了施惠者和受惠者，是一个二元概念。然而，以往相关研究通常从一元视角考察受惠者人际感恩对关系维持的影响，缺乏对二元互动过程的探讨。在个体的感恩能否影响伴侣的关系维持上，研究结果并不一致。一部分研究发现个体的感恩能显著地增强伴侣的关系维持(Algoe et al., 2016; Leong et al., 2020)，而另一部分研究并没有发现这种影响(Baker, 2021; Parnell et al., 2020)。从二元互动视角考察两者关系有助于解释这一现象。研究发现对于受惠者而言，只有当受惠者的感恩表达体现了真诚，强调共有动机而非交换动机时，关系质量才会得到提升(Leong et al., 2020; Park et al., 2021)。对于施惠者而言，只有当施惠者的帮助是以促进受惠者幸福为目的，而非为了施惠者和关系时，才能促进受惠者对施惠者的积极感知，从而体验到人际感恩(Visserman et al., 2018)。因此，未来的研究可以进一步从二元互动视角探讨受惠者如何表达感恩，施惠者如何表达关心以及在感知到伙伴的感恩时如何反应对关系维持是更有益的。

4.2 从多元评价视角考察人际感恩对关系维持的影响途径

未来的研究应进一步从多元评价视角探讨人际感恩对关系维持的影响过程。应该在人际感恩的关系维持研究中同时考察自我评价和他人评价的角色。首先，同时探讨自我评价和他人评价的角色有助于了解哪种评价是最优解释因素。值得注意的是，在不同的关系情景中自我评价和他人评价的解释力也许不同。Locklear 等人(2021)对员工进行了感恩训练，发现对自我的积极评价是解释人际感恩影响关系损害行为的最优因素，但对他人的积极评价未能解释这一过程，这表明对自我的积极评价也许更能解释人际感恩对威胁缓冲的影响。而对他人的积极评价也许更能解释人际感恩对关系增强策略的影响(Fazal-e- Hasan et al., 2021; Williams & Bartlett, 2015)。其次，同时关注自我和他人评价有助于了解两种评价的内在联系。风险管理理论认为对自我的积极评价是对他人积极评价的基础(Cavallo et al., 2014)。McNulty 等人(2014)发现个体对自我的内隐积极评价能显著正向预测 3 年后对伴侣的内隐积极评价，表明更积极看待自我的个体也会更积极看待他人。最后，未来的研究还应比较内隐评价和外显评价在人际感恩对关系维持影响中的差异与联系。尽管以往的研究已经证实人际感恩能通过改善对自我和他人的评价促进关系维持，但这可能受到动机因素的影响，人们往往更倾向于积极评价自我和关系伙伴，而内隐自我/他人评价较少受动机因素的影响(Baker, 2021)。因此，有必要采用内隐评价范式验证自我评价和他人评价在人际感恩对关系维持影响中的角色。

4.3 多种研究方法相结合拓展人际感恩关系维持功能研究的广度与深度

感恩既具有普适性，也具有文化特异性。西方文化强调个人价值，倾向对上帝和自然感恩，注重给予和接受；而东方文化强调人际和谐，倾向对他人和社会感恩，注重回馈与报答(丁凤琴, 赵虎英, 2018; 喻承甫 等, 2010)，这也许影响了不同文化下人际感恩的关系维持功能。例如，相较于西方文化，感恩体验在东方文化中会使个体更倾向为了报答他人而牺牲自我以维持关系；而表达感恩在东方文化也许会增强距离感降低关系维持的动机(Shin et al., 2020)。未来研究有必要采用跨文化设计考察人际感恩是否在不同文化中对关系维持具有不同的影响机制。同时，受社会变迁影响，越来越多的个人主义价值观被融入新时代中国人的自我中(陈万芬 等, 2018)。然而，现有研究多以横向设计为主，难以描述中国人人际感恩对关系维持影响的变化轨迹，未来研究有必要采用纵向设计揭示社会变迁对人际感恩关系维持功能的影响。此外，目前缺乏研究直接考察人际感恩影响关系维持的认知神经机制。研究发现，接受他人恩惠后诱发脑区与自我-他人表征相关脑区有着一定重叠，特别是在内侧前额叶(孔繁昌 等, 2010; Karns et al., 2017)。未来可进一步从多模态神经成像视角验证人际感恩影响关系维持的风险管理模型，探索自我-他人表征相关脑区是否是人际感恩关系维持功能的重要神经基础。

参考文献

曹欢. (2017). 感恩表达的作用与机制. *心理技术与应用, 5*(3), 175–180.

陈万芬, 刘俊升, 李丹, 陈欣银. (2018). 新时代青少年早期文化价值观的发展轨迹: 同伴接纳的作用. *心理科学, 41*(6), 1302–1309.

丁凤琴, 赵虎英. (2018). 感恩的个体主观幸福感更强?——一项元分析. *心理科学进展, 26*(10), 1749–1763.

高晓瑞, 陈欣, 刘娟. (2020). 感恩和反馈对人际信任的影响. *江西电力职业技术学院学报, 33*(9), 125–126.

郭一蓉, 宋继文, 郑晓明, 陈黎梅. (2021). 组织管理中感恩研究述评: 一个多层次的理论模型. *管理评论, 33*(1), 188–200.

孔繁昌, 张妍, 陈红. (2010). 自我-他人表征: 共享表征还是特异表征? *心理科学进展, 18*(8), 1263–1268.

梁宏宇, 陈石, 熊红星, 孙配贞, 李放, 郑雪. (2015). 人际感恩: 社会交往中重要的积极情绪. *心理科学进展, 23*(3), 479–488.

刘军, 朱征, 王琦琦, 杨朦晰. (2019). 工作场所感恩研究述评与展望. *外国经济与管理, 41*(9), 61–74.

任海霞, 黄瑶, 郝娜, 崔丽莹. (2021). 特质感恩与状态感恩对初中生合作水平的影响. *心理科学, 44*(1), 97–103.

宋鑫焱. (2020). *感恩对初中生人际信任的作用* (硕士学位论文). 新疆师范大学.

涂红伟, 张志慧, 马建峰. (2021). 顾客感恩研究述评与展望. *外国经济与管理, 43*(2), 68–83.

魏雅茹. (2020). *状态感恩影响人际信任修复的线索效应——基于投资游戏的研究* (硕士学位论文). 内蒙古师范大学.

许忠涛. (2021). *感恩感和亲密关系对大学生人际宽恕的影响——行为和 ERP 研究* (硕士学位论文). 上海师范大学.

喻承甫, 张卫, 李董平, 肖婕婷. (2010). 感恩及其与幸福感的关系. *心理科学进展, 18*(7), 1110–1121.

Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass, 6*(6), 455–469.

Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion, 8*(3), 425–429.

Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2016). Putting the "you" in "thank you": Examining other-praising behavior as the active relational ingredient in expressed gratitude. *Social Psychological and Personality Science, 7*(7), 658–666.

Alkozei, A., Smith, R., & Killgore, W. D. (2019). Implicit self-esteem is associated with higher levels of trait gratitude in women but not men. *The Journal of Positive Psychology, 14*(5), 587–592.

Alkozei, A., Smith, R., Waugaman, D. L., Kotzin, M. D., Bajaj, S., & Killgore, W. D. (2019). The mediating role of interpretation bias on the relationship between trait gratitude and depressive symptoms. *International Journal of Applied Positive Psychology, 4*(3), 135–147.

Baker, L. R. (2021). Gratitude increases recipients' commitment through automatic partner evaluations, yet unreciprocated gratitude decreases commitment through deliberative evaluations. *Social Psychological and Personality Science, 12*(7), 1402–1411.

Bartlett, M. Y., Condon, P., Cruz, J., Baumann, J., & Desteno, D. (2012). Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. *Cognition & Emotion, 26*(1), 2–13.

Cavallo, J. V., Murray, S. L., & Holmes, J. G. (2014). Risk regulation in close relationships. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Mechanisms of social connection: From brain to group* (pp. 237–254). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Costanza Baldry, A., & Cinquegrana, V. (2021). The decision to leave the abusive partner by women survivors of intimate partner violence and risk of further revictimization: The role of gratitude and risk perception. *Violence Against Women, 27*(9), 1232–1251.

DeWall, C. N., Lambert, N. M., Pond, R. S., Kashdan, T. B., & Fincham, F. D. (2012). A grateful heart is a nonviolent heart: Cross-sectional, experience sampling, longitudinal, and experimental evidence. *Social Psychological and Personality Science, 3*(2), 232–240.

Duncan, J. C., Futris, T. G., & Bryant, C. M. (2018). Association between depressive symptoms, perceived partner emotional expression, and marital quality. *Marriage & Family Review, 54*(5), 507–520.

Fazal-e-Hasan, S. M., Mortimer, G., Lings, I., Sekhon, H., & Howell, K. (2021). Managing relationships: Insights from a student gratitude model. *Research in Higher Education, 62*(1), 98–119.

Geraghty, A. W., Wood, A. M., & Hyland, M. E. (2010). Attrition from self-directed interventions: Investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and dropout from a body dissatisfaction intervention. *Social Science and Medicine, 71*(1), 30–37.

Gordon, C. L., Arnette, R. A., & Smith, R. E. (2011). Have you thanked your spouse today?: Felt and expressed gratitude among married couples. *Personality and Individual Differences, 50*(3), 339–343.

Grant, A. M., & Gino, F. (2010). A little thanks goes a long way: Explaining why gratitude expressions motivate prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(6), 946–955.

Hicks, L. L., & McNulty, J. K. (2019). The unbearable automaticity of being ... in a close relationship. *Current Directions in Psychological Science, 28*(3), 254–259.

Jiang, H., Chen, G., & Wang, T. (2017). Relationship between belief in a just world and Internet altruistic behavior in a sample of Chinese undergraduates: Multiple mediating roles of gratitude and self-esteem. *Personality and Individual Differences, 104*, 493–498.

Karns, C. M., Moore, W. E., III, & Mayr, U. (2017). The cultivation of pure altruism via gratitude: A functional MRI study of change with gratitude practice. *Frontiers in Human Neuroscience, 11*, 599.

Kubacka, K. E., Finkenauer, C., Rusbult, C. E., & Keijsers, L. (2011). Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of maintenance behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*(10), 1362–1375.

Lambert, N., & Fincham, F. (2011). Expressing gratitude to a partner leads to more relationship maintenance behavior. *Emotion, 11*(1), 52–60.

Lambert, N. M., Clark, M. S., Durtschi, J., Fincham, F. D., & Graham, S. M. (2010). Benefits of expressing gratitude: Expressing gratitude to a partner changes one's view of the relationship. *Psychological Science, 21*(4), 574–580.

Leong, J. L., Chen, S. X., Fung, H. H., Bond, M. H., Siu, N. Y., & Zhu, J. Y. (2020). Is gratitude always beneficial to interpersonal relationships? The interplay of grateful disposition, grateful mood, and grateful expression among married couples. *Personality and Social Psychology Bulletin, 46*(1), 64–78.

Locklear, L. R., Taylor, S. G., & Ambrose, M. L. (2021). How a gratitude intervention influences workplace mistreatment: A multiple mediation model. *Journal of Applied Psychology, 106*(9), 1314–1331

Ma, L., Tunney, R. J., & Ferguson, E. (2017). Does gratitude enhance prosociality: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 143*(6), 601–635.

Mangus, S. M., Bock, D. E., Jones, E., & Folse, J. A. G. (2017). Gratitude in buyer-seller relationships: A dyadic investigation. *Journal of Personal Selling & Sales Management, 37*(3), 250–267.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 112–127.

McNulty, J. K., Baker, L. R., & Olson, M. A. (2014). Implicit self-evaluations predict changes in implicit partner evaluations. *Psychological Science, 25*(8), 1649–1657.

Murray, S. L., Holmes, J. G., & Collins, N. L. (2006). Optimizing assurance: The risk regulation system in relationships. *Psychological Bulletin, 132*(5), 641–666.

Ogolsky, B. G., Monk, J. K., Rice, T. M., Theisen, J. C., & Maniotes, C. R. (2017). Relationship maintenance: A review of research on romantic relationships. *Journal of Family Theory & Review, 9*(3), 275–306.

Park, Y., Impett, E. A., MacDonald, G., & Lemay, E. P. (2019). Saying "thank you": Partners' expressions of gratitude protect relationship satisfaction and commitment from the harmful effects of attachment insecurity. *Journal of Personality and Social Psychology, 117*(4), 773–806.

Park, Y., Visserman, M. L., Sisson, N. M., Le, B. M., Stellar, J. E., & Impett, E. A. (2021). How can I thank you? Highlighting the benefactor's responsiveness or costs when expressing gratitude. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(2), 504–523.

Parnell, K. J., Wood, N. D., & Scheel, M. J. (2020). A gratitude exercise for couples. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 19*(3), 212–229.

Sanhaji, M. (2021). *Positive reframing: The underlying mechanism between gratitude and depressive symptoms, perceived stress and mental wellbeing*(Unpublished master's thesis). University of Twente, Holland.

Sasaki, E., Jia, L., Lwa, H. Y., & Goh, M. T. (2020). Gratitude inhibits competitive behaviour in threatening interactions. *Cognition and Emotion, 34*(6), 1097–1111.

Shin, L. J., Armenta, C. N., Kamble, S. V., Chang, S. L., Wu, H. Y., & Lyubomirsky, S. (2020). Gratitude in collectivist and individualist cultures. *The Journal of Positive Psychology, 15*(5), 598–604.

Stellar, J. E., Gordon, A. M., Piff, P. K., Cordaro, D., Anderson, C. L., Bai, Y., ... Keltner, D. (2017). Self-transcendent emotions and their social functions: Compassion, gratitude, and awe bind us to others through prosociality. *Emotion Review, 9*(3), 200–207.

Visserman, M. L., Righetti, F., Impett, E. A., Keltner, D., & van Lange, P. A. (2018). It's the motive that counts: Perceived sacrifice motives and gratitude in romantic relationships. *Emotion, 18*(5), 625–637.

Williams, L. A., & Bartlett, M. Y. (2015). Warm thanks: Gratitude expression facilitates social affiliation in new relationships via perceived warmth. *Emotion, 15*(1), 1–5.

Wood, A. M., Emmons, R. A., Algoe, S. B., Froh, J. J., Lambert, N. M., & Watkins, P. (2016). A dark side of gratitude? Distinguishing between beneficial gratitude and its harmful impostors for the positive clinical psychology of gratitude and well-being. In A. M. Wood & J. Johnson (Eds.), *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology* (pp. 137−151). London: John Wiley & Sons.

Zeng, P., Wang, P., Nie, J., Ouyang, M., & Lei, L. (2020). Gratitude and cyberbullying perpetration: The mediating

role of self-compassion and moral disengagement. *Children and Youth Services Review, 119*, 105608.
Zhu, R., Xu, Z., Tang, H., Wang, H., Zhang, S., Zhang, Z., ... Liu, C. (2020). The dark side of gratitude: Gratitude could lead to moral violation. *Journal of Experimental Social Psychology, 91*, 104048.

The impacts of interpersonal gratitude on relationship maintenance

LI Song[1], LIU Junjun[2], BAO Xiuqin[1], CHEN Xu[1]
([1] *Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing* 400715, *China*)
([2] *Department of Psychology, Institute of Education, China West Normal University, Nanchong* 637002, *China*)

Abstract: Relationship maintenance strategies are important for forming good relationships with others and enhancing personal well-being, but they also increase the risk and pain that accompanies rejection. Previous studies have shown that interpersonal gratitude not only triggers threat mitigation strategies to repair the interpersonal relationship in the face of threat, but also triggers relationship enhancement strategies to keep relationships moving forward when the threat is removed. However, interpersonal gratitude may make individuals adopt maladaptive relationship maintenance strategies to maintain contact with others. Then, self-evaluations and other-evaluations contribute to explaining the relationship maintenance function of interpersonal gratitude. Future research will deeply discuss the effect of interpersonal gratitude on relationship maintenance at the dyadic level of analysis, examine the roles of self-evaluations and other-evaluations in this association from the perspective of multiple evaluations, and further expand the study of the relationship maintenance function of interpersonal gratitude by using various methods.

Keywords: interpersonal gratitude, relationship maintenance, self-evaluations, other-evaluations